

Halswirbelsäule

Ihr individuelles Übungsprogramm

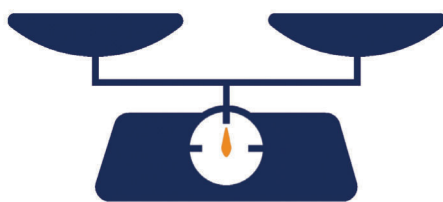
Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand,

hiermit erhalten Sie ein Trainingsprogramm mit Tipps, Tricks und Empfehlungen, damit Sie während und nach der Rehabilitation an Ihrem Gesundheitsproblem selbständig arbeiten können.

Unser Rehabilitationskonzept basiert auf einem zu erreichenden Gleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit: Auf der Seite der Belastung bekommen Sie Tipps und Empfehlungen, wie Sie auch anders mit Belastung umgehen können. Wenn es um Belastbarkeit geht, möchten wir Ihnen Hausaufgaben und Trainingsempfehlungen geben, wie Sie Ihre lokale Leistungsfähigkeit steigern können.

Lassen Sie sich von unserem therapeutischen Fachpersonal durch dieses Programm führen, sie werden Ihnen Übungen empfehlen, diese mit Ihnen austesten und selbständig durchführen lassen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und viel Spaß beim Training.



Belastung = Belastbarkeit

Inhalt

Mobilisation

Nervenmobilisation

Kräftigung

Dehnung

Sportfähigkeit

Verhaltenshinweise

Trainingshinweise

Hilfsmittel

Sportfähigkeit

Grundsätzlich können Sie nach erfolgreicher Operation und Rehabilitation Sport treiben. Bei der Auswahl der richtigen Sportart beachten Sie bitte:

- Sportliche Vorerfahrung
- Psychische Sportfähigkeit im Hinblick auf Ehrgeiz, Vernunft und Risikobewusstsein
- Alter und Körpergewicht

Beim Ausüben der unterschiedlichen Sportarten sind grundsätzlich Belastungsspitzen, wie ruckartige, schnelle oder springende Beanspruchungen, abrupte Bremsaktionen oder Beschleunigungsaktionen sowie Stoßbelastungen für die Wirbelsäule zu vermeiden.

Geeignete Sportarten:

- Brustschwimmen mit geradem Rücken (Kopf unter Wasser halten)
- Rückenschwimmen
- Nordic Walking
- Joggen auf weichem Boden und mit gutem Schuhwerk
- Rudern
- Yoga, Pilates
- Wassergymnastik

Mobilisation

Alle Mobilisationsübungen sollten Sie **30 mal bis 40 mal wiederholen.** Das erste Bild zeigt die jeweilige Ausgangsstellung, das zweite die Endstellung.

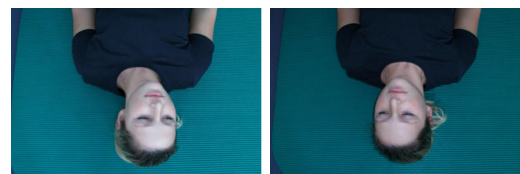
Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit

Übung: Legen Sie sich auf den Rücken und führen Sie mit dem Kopf kleine Nickbewegungen ausführen. (Ja - sagen)



Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit

Übung:
1. In Rückenlage, kleine Drehbewegungen nach rechts und links machen. (Nein - Sagen)
2. In Rückenlage, mit dem Kopf eine liegende acht (∞) nachmalen.



Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit des Übergangs der Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule

Übung: Im Sitzen die Arme vor der Brust verschränken. Arme und den Oberkörper etwas nach rechts und links drehen, dabei den Kopf ruhig halten.



Ziel: Mobilisation der Brustwirbelsäule

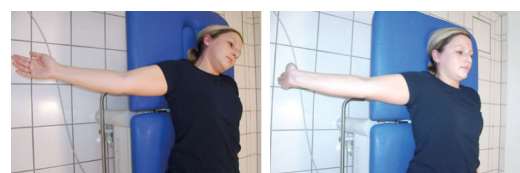
Übung: Im Sitzen oder Stand die Hände im Nacken verschränken und die Ellenbogen möglichst nah zusammenführen. Ellenbogen beziehungsweise den Brustkorb auf und ab bewegen, dabei kein Hohlkreuz in der Lendenwirbelsäule machen.



Nervenmobilisation

Alle Mobilisationsübungen sollten Sie **30 mal bis 40 mal wiederholen.** Bei allen Übungen darf ein leichtes Ziehen spürbar sein.

Übung: In Rückenlage auf erhöhter Unterlage (Bett), Arm seitlich vom Körper (90 Grad) ablegen, dabei die Hand locker hängen lassen. Kopf zur anderen Seite neigen. Den Kopf wieder zur Mitte führen, dabei die Hand nach hinten ziehen.



Übung: In Rückenlage auf erhöhter Unterlage (Bett), Arm seitlich vom Körper (90 Grad) ablegen, Kopf zur anderen Seite neigen, dabei die Hand nach hinten ziehen. Den Kopf wieder zur Mitte führen und die Hand locker lassen.



Kräftigung

Ziel: Grundspannung



Übung: In Rückenlage, die Fingerspitzen rechts und links oberhalb des Schlüsselbeines an den Hals legen, leichtes Doppelkinn machen. Unter den Fingern darf keine Muskelspannung spürbar sein.

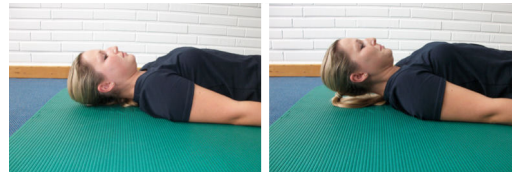


Ziel: Kräftigung der vorderen Halsmuskulatur

Übung: In Rückenlage, leichtes Doppelkinn machen und den Kopf zirka 1 cm anheben und halten.



dreimal _____ Sekunden
mit jeweils 30 Sekunden Pause



Ziel: Kräftigung der seitlichen Halsmuskulatur

Übung: In Seitenlage, Hände in Gebetshaltung unter die Wange legen, leichtes Doppelkinn machen und den Kopf soweit anheben, bis er eine Linie mit der Wirbelsäule bildet und halten.



dreimal _____ Sekunden
mit jeweils 30 Sekunden Pause



Ziel: Kräftigung der hinteren Halsmuskulatur

Übung: In Bauchlage, Stirn auflegen und die Arme seitlich am Körper ablegen, leichtes Doppelkinn machen und den Kopf um zirka 1 cm anheben und halten.



dreimal _____ Sekunden
mit jeweils 30 Sekunden Pause



Verhaltenshinweise

- Beim Lesen, Handarbeiten, Fernsehen, Autofahren und so weiter öfter eine Pause machen
- Keine abrupten Drehbewegungen des Kopfes machen
- Zugluft nicht an den unbedeckten Hals lassen - Schal und Kragen tragen
- Beim Gehen das Kinn runter; beim Radfahren Lenker hoch
- Haare nicht im Waschbecken waschen - besser unter der Dusche
- Mobilisationsübungen zum Ausgleich der belastenden Tätigkeiten durchführen
- Überkopfarbeiten und so weiter nach sechs Monaten
- Wärme: Dinkelkissen nach vier Wochen

Gesunder Schlaf

- Seitenschläfer: Den Zwischenraum zwischen Kopf und Matratze mit einem Kissen auffüllen.
- Rückenschläfer: Nacken unterstützen

Tipps für Autofahrer

- Ein Lendenkissen benutzen, dadurch bekommen Sie eine aufrechte Sitzposition
- Öfter den Kopf an die Kopfstütze anlehnen
- Auf lockere Schultern achten
- Regelmäßig aktive Bewegungspausen (Mobilisationsübungen) machen
- An der Ampel oder im Stau Übungen machen:
 - Schulterkreisen
 - Hände gegen das Lenkrad drücken
 - Becken kippen/Becken aufrichten
 - Kopf gegen die Kopfstütze drücken

Im Beruf

- Büroarbeitsplatz individuell einrichten, zum Beispiel Bildschirmhöhe, Bürostuhl

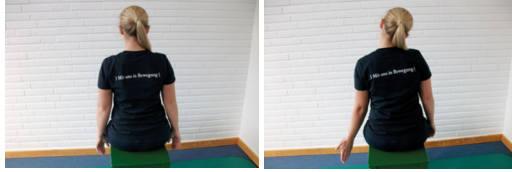
Dehnung

Jede Dehnungsübung sollten Sie **zweimal wiederholen und 20 Sekunden halten**. Bei der Durchführung sollte ein deutliches Ziehen spürbar sein.

Ziel: Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur



Übung: Im Sitz oder Stand Kopf zu einer Seite neigen (Ohr Richtung Schulter) und die gegenseitige Schulter nach unten schieben, Daumen dreht nach außen.



Ziel: Dehnung der Brustmuskulatur



Übung: Im Stand den gestreckten Arm seitwärts an einer Wand abstützen, die Fingerspitzen zeigen nach hinten, dann den Oberkörper vom Arm wegrehen.



Alternativ

Ziel: Dehnung der Brustmuskulatur



Übung: Im Stand, den gebeugten Arm mit dem Unterarm an der Wand abstützen. Ellenbogen in Schulterhöhe, leichten Ausfallschritt einnehmen und Gewicht auf das vordere Bein verlagern.



Platz für Ihre Notizen:



**Klinikverbund der Deutschen
Rentenversicherung Rheinland**

... Hand in Hand für die Gesundheit

Trainingshinweise

Streben Sie ein regelmäßiges, tägliches Training an.

Die Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt.

Bemühen Sie sich immer um eine korrekte Haltung und Übungsausführung.

Hilfsmittel

- Halskrause
- Kissen (40 cm mal 80 cm)
- Nackenhörnchen
- Lendenkissen

Autor

Aggertalklinik
Physiotherapie
Am Sondersiefen 18
51766 Engelskirchen

E-Mail:
info-klinikette@drv-rheinland.de

Stand 03/2024